

МИР СИМВОЛОВ : УПРАЖНЕНИЕ "МОРЕ - ГОРА - НЕБО"

Хотите узнать о себе новое? Действительно новое! О том, какая сила заключена в вас, но в силу каких-то причин вы эту силу (в позитивном смысле слова) прячете, не даёте ей выйти наружу и раскрыться. Тогда уделите минутки 3 на упражнение.

Возьмите лист бумаги (тетрадной, альбомной - не важно), карандаш или шариковую ручку.

Уединитесь на некоторое время. Не обязательно закрыться в комнате. Можно быть с кем-то рядом, но отключиться из общего пространства.

Представьте себе, что вы находитесь на маленьком острове посреди моря. Вечер. Ясное небо. Солнце почти исчезло за горизонтом. Какие-то краски вечернего неба. Блики.

Звуки.

Посмотрите на море. Какое оно? Как можно чётче представьте его до мельчайших деталей. Море может быть спокойным, прекрасным, пугающим, тёмным, с блёстками на воде. На море тихий штиль или шторм? Есть ли что-то живое в волнах моря?

Запишите на листок слово "Море" и рядом все характеристики вашего моря.

Повернитесь спиной к морю. Впереди вас остров. На нём возвышается гора. Она прямо перед вами, устремлена ввысь. Это самая красивая из гор, которую вы можете себе вообразить.

Какая эта гора? Гора природного или искусственного происхождения? Она не преступна, скалиста, уходит в облака или кажется пологим зелёным холмом. Легко ли на неё подняться? Нужно ли снаряжение для подъёма? Излучает ли эта гора тепло, которое получила от солнца за целый день или она прохладна и, чтобы её нагреть, должно пройти много солнечных дней? Есть ли на горе растительность? Какая эта растительность? Есть ли на горе следы каменной кладки или ступени? Уступы горы пологие или крутые? Есть ли на горе какие-то строительные сооружения?

Запишите на листок слово "Гора" и все характеристики того, что видели.

Посмотрите на небо над горой. Оно закрыто тучами или абсолютно ясное? Пугает ли вас небесная высь или наоборот восхищает? Какое небо над горой? Посмотрите на глубину неба, на разнообразие или однообразие красок. Летит ли кто-то в небе над горой?

Запишите на листке слово "Небо" и всё, что видели.

А теперь, начнём наше превращение.

Зачеркните слово "Море", и вместо него напишите "Моё прошлое, взглядом сверхсознательного" - перечитайте все характеристики вашего моря.

Море - древний символ того, что определено как "бессознательная психика". Ваше отношение к морю передаёт ваши чувства, направленные на ваш род, на ваших родителей, на то, как вас воспитывали в раннем детстве, и на то, каким образом вы чувствуете связь со своими более далёкими предками, мифами, сказками своего рода. Море волнуется, когда ваши связи с прошлым не осознаны, когда вы склонны совершать массу непродуманных или импульсивных поступков, оправдывая их "неправильным воспитанием", "генетикой". Спокойное море говорит о том, что вы прошли свой личный ад и научились мыслить о причинах своих собственных поступков и берёте ответственность за свои решения и действия.

Зачеркните слово "Гора" и напишите вместо него "Цели, к которым я бессознательно стремлюсь, которые принесут мне наибольший успех"

Гора - это символ подъёма, в физическом, социальном и духовном развитии.

Характеристики, которые вы дали горе - это проявленность ваших амбиций. Чем выше и круче уступы и вершины, тем более высокого мнения вы о себе, независимо от того, как оценивают это окружающие. Крутизна уступов соответствует мере вашей "крутизны", а пологость и плавность подъёма говорит о вашей способности к гибкости, плавному переходу и возможности сглаживать остроту (например конфликта). Способ подъёма на

гору скажет о том, каким образом вы идёте к цели. Нужны ли вам помощники ли вы стремитесь преодолеть что-то, обходя трудности. Или вы вообще отказываетесь лезть на вершину?

И теперь зачеркните слово "Небо", и напишите слово "Моя божественная сущность".

Перечитайте то, что вы написали о небе.

Небо передаёт вашу связь с тем, что итальянский психоаналитик Ассаджиоли Р. назвал "высшее Я". Это качество ваших отношений, описанных о небе, соотносится с понятиями "космический разум" или "вселенская гармония". Какие это качества?